

Nationale Wandeluitdaging

Gepubliceerd: 26-06-2025

Een week of zes geleden startte ook in Oostzaan de Nationale Wandeluitdaging van de Bas van de Goor Foundation, Sportief met diabetes.



Ik hoor je denken... is wandelen ook al een uitdaging? Jawel, dat is het zeker. Hoeveel keer heb jij je al voorgenomen dat je tóch eens in beweging moet komen en 'ze zeggen' dat zélfs wandelen goed is voor je lichaam én voor je hersenen. Maar toch, die eerste stap. Eerst nog even dit, nu geen tijd, morgen begin ik en voor je het weet is er weer een week voorbij dat jij op de bank zat en aan wandelen dacht.

Trek die wandelschoenen aan en ga!

Dus ja, wandelen is een uitdaging, vooral voor twijfelaars en vooral als je je niet helemaal fit voelt. Maar juist dán moet je in beweging komen! Bewegen heeft positieve effecten op je gezondheid en vooral voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes. De Bas van de Goor Foundation helpt sinds 2006 mensen van alle leeftijden om op hun eigen niveau te bewegen, onder andere met deze Nationale Wandeluitdaging. Regelmatig wandelen zorgt al voor voldoende beweging om diabetes type 2 te voorkomen en mensen met diabetes krijgen meer grip op hun bloedsuikerwaarden en voelen zich fitter.

Meelopen is Heul Gezond en gratis

Als je nu nog twijfelt of je die stoute wandelschoenen aan zal trekken, helpt het misschien dat er wandelaars zijn bij wie je je kan aansluiten. Sinds 7 mei loopt

coach Suzanne de Vries van Heul Gezond met een groep van 10-12 wandelaars mee met de Nationale Wandeluitdaging. Elke woensdagavond om 19:00 uur vertrekt de groep vanaf de Sporthal aan de Twiskeweg. Om meer dan alleen de lange beenspieren te trainen, wordt de wandeling af en toe onderbroken voor lichte oefeningen om de balans en ook andere spiergroepen te trainen.



Wethouder loopt ook mee

Deze week loopt ook wethouder Eelco Taams mee. 'Dit is nou zo'n uitdaging die voor iedereen mogelijk moet zijn. De gemeente draagt hier dan ook graag aan bij, financieel, maar ook met het goede voorbeeld. Ik wandel deze woensdag mee en nodig, of liever ik dáág alle Oostzaners uit om vanaf komende woensdag ook mee te wandelen'.

Als je er nu pas van hoort, geen probleem, je kunt nog steeds meedoen. Beter ten halve ingestapt, dan helemaal niet meegedaan! De wekelijkse wandelingen duren nog tot 24 september. En ik weet zeker dat je daarna op eigen gelegenheid gewoon doorgaat met wandelen, want ik heb uit betrouwbare bron dat wanneer je eenmaal begint, je elke dag staat te trappelen om weer een rondje te mogen lopen.

Meer informatie

Meer informatie, tips om je voor te bereiden en ervaringen van deelnemers vind je op de website nationalewandeluitdaging.nl.

Aanmelden is niet verplicht, je mag ook zo aansluiten, maar wil je op de hoogte blijven van eventuele wijzigingen dan is het handig om je toch in te schrijven. Bovendien krijg je dan een mooi t-shirt en mag je mee naar het afsluitende festival op zaterdag 27 september in Apeldoorn. Hebben we je enthousiast

gemaakt? Meld je dan aan via nationalewandeldagging.nl/heulgezondloopt.

Heul veel plezier!

Foto's: Marcel van Stigt